

# Ablaufplan Yoga

## als sinnvolle Methode zur Stressbewältigung

Bildungsurlaub zum Erwerb von Fähigkeiten zur Stressbewältigung und zur Erfassung der gesellschaftspolitischen Bedeutung von Präventionsmaßnahmen

### Anreisetag (Sonntag)

1. Tag	Inhalt	Methode
09.00 - 09.30	Ankommen, Vorstellung, Begrüßung und Kennenlernen, Zielsetzungen der Teilnehmer/innen	Gespräch i. Plenum Ziele u.
09.30 - 11.00	Yoga als ganzheitliches Gesundheits- und Philosophiesystem und seine Anwendungsmöglichkeiten als Stressprävention in Beruf und Alltag Erste leichtere Übungen mit längeren	Organisatorisches Unterrichtsgespräch und Vortrag  Unterricht in der Großgruppe
11.00 - 12.00	Wahrnehmungspausen und Entspannungsphasen	
12.00 - 14.30	Mittagspause	
14.30 - 16.00	Übungen, Wirkungen der Übungen auf das Körpergefühl und die Befindlichkeit	Austausch in der Gruppe
16.00 - 18.00	Erfahrungsaustausch: Anregungen zur Selbstreflexion und Sensibilisierung für eigene Stress Symptome, die im Berufsalltag auftreten können	Unterricht in der Großgruppe
2. Tag	Inhalt	Methode
09.00 - 09.30	Leichte Lockerungsübungen und anschließende Aufarbeitung des Vortages	Gespräch und Unterricht
09.30 - 11.00	Was bedeutet Stress für „Dich“? Macht Stress krank? Stressbedingte Gesundheitsgefahren (psychische und körperliche Erkrankungen)	Gruppenarbeit mit anschließendem Austausch im Gespräch
11.00 - 12.00	Definition Stress, Stresskreislauf, Stresssymptome, eigene Einstellung in Bezug auf Stresserleben	Vortrag, Flipchart
12.00 - 14.30	Mittagspause	
14.30 - 16.00	Sonnengruß I	Unterricht in Großgruppe
16.00 - 18.00	Übungen, Was tue „Ich“ gegen Stress und wenn „ich mich“ akut gestresst fühle	Unterricht in Großgruppe
3. Tag	Inhalt	Methode
09.00 - 09.30	Rekapitulation des Vortags, Erfahrungsaustausch, Erwartungen der TN, anregende Yogaübungen im Stehen in Kombination mit tiefer Yogaatmung	Gespräch und Unterricht
09.30 - 10.30	Yoga und Gesunderhaltung in Beruf und Alltag Teil I: Was kann Yoga im Hinblick darauf leisten und wie kann es im täglichen Leben integriert werden.	Vortrag mit praktischen Beispielen
10.30 - 12.00	Umsetzung der theoretischen Inhalte in die Praxis: Yoga für Rücken, Schultern und Nacken, Drehübungen und Seitbeugen, Sonnengruß II	Unterricht in der Großgruppe
12.00 - 14.30	Mittagspause	
14.30 - 15.30	Kurze Einführung in Achtsamkeit und anschließender Spaziergang mit Schweigen	Gemeinsame Übung im Freien

# Ablaufplan Yoga

## als sinnvolle Methode zur Stressbewältigung

**Bildungsurlaub zum Erwerb von Fähigkeiten zur Stressbewältigung und zur Erfassung der gesellschaftspolitischen Bedeutung von Präventionsmaßnahmen**

15.30 - 16.00	Erfahrungsaustausch über den Umgang mit sich selbst und seiner Umwelt, Parallelen zu Regeln in Gesellschaft und Beruf	Gespräch
16.00- 18.00	Einführung in Konzentration und Meditation, theoretische Grundlage, Hirnforschung, Einfluss von Übungen auf Körper und Geist	Vortrag
<b>4. Tag</b>	<b>Inhalte</b>	<b>Methode</b>
09.00 - 11.00	Rekapitulation des Vortrags, Erfahrungsaustausch, Erwartungen der TN, aktivierende Atmungsübungen	Gespräch im Plenum, Unterricht in der Großgruppe
11.00 - 12.00	Übungen zur Reinigung und Energetisierung, Umkehrhaltungen	Unterricht in der Großgruppe
12.00 - 14.30	Mittagspause	
14.30 - 15.00	Einführung in Entspannungstechniken und die Integration der Elemente in das Berufsleben	Gemeinsames Üben mit Anleitung
15.00 - 18.00	Leichte, verdauungsanregende Übungen	Unterricht in der Großgruppe
<b>5. Tag</b>	<b>Inhalt</b>	<b>Methode</b>
09.00 - 09.30	Erfahrungsaustausch, Erwartungen der Teilnehmer/innen	Gespräch im Plenum, Großgruppe
09.30 - 11.00	Yoga als langfristige Stressbewältigungsstrategie, Hinweise zur Praxis zuhause, Übungsprogramme, Tipps bei der Auswahl des richtigen Stils und Lehrers, Entwicklung eines eigenen Übungsablaufs	Vortrag, Gespräch im Plenum, Ausarbeitung in Gruppen mit anschließender Reflexion
11.00 - 12.00	Atem-, Konzentrations- und Achtsamkeitsübungen	Unterricht in der Großgruppe
12.00 - 14.30	Mittagspause	
14.30 - 15.30	Entwicklung einer Übungsabfolge als Möglichkeit der Gesundheitserhaltung am Arbeitsplatz	Unterricht in der Großgruppe
15.30 - 16.00	Was nehmen die TN aus dem Bildungsurlaub für die bessere Bewältigung des Berufsalltages mit? Feedbackrunde	Gespräch im Plenum, Großgruppenarbeit
16.00 - 18.00	Letzte Yogaeinheit, zur Unterstreichung der Alltagstauglichkeit in Alltagskleidung und auf Stühlen bzw. im Stehen Schlussrunde	Unterricht in der Großgruppe Gespräch im Plenum
<b>Abreisetag (Samstag) ab 10.00 Uhr</b>		

# Ablaufplan Yoga als sinnvolle Methode zur Stressbewältigung

Bildungsurlaub zum Erwerb von Fähigkeiten zur Stressbewältigung und zur Erfassung der gesellschaftspolitischen Bedeutung von Präventionsmaßnahmen

## Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation veranstaltet  
vom ..... bis .....  
das Seminar **“Yoga als sinnvolle Methode zur Stressbewältigung“** im  
Sonnenhotel Gurschler (Südtirol, IT)

Ich

---

wohnhaft in

---

beanspruche für diese Veranstaltung Bildungsurlaub.

Das Seminar ist als Bildungsurlaub der beruflichen Weiterbildung anerkannt u.a. in

- Niedersachsen (gemäß § 10 Abs. 1 NBildUG, Bescheid bis 31.12.2023, AZ 1213/1812)
- Berlin (AZ: II A 75 – 113316 bis 14.06.2023)
- Schleswig-Holstein (Geschäftszeichen: WBG/B/28584 bis 31.12.2023)
- Sachsen-Anhalt (AZ: 207-53502-2022-919 bis 06.11.2023)
- Saarland (Bescheid vom 07.2014)
- Hessen (gemäß HBUG, AZ III1A-55n-4145-1026-21-0775 bis 30.08.2023)
- Brandenburg (gemäß §7 Absatz 2 BFV, GZ: 46.16-53984 bis 15.12.2023)
- Rheinland-Pfalz (Anerkennungsziffer: 6692/1547/22 bis 20.03.2024)
- Hamburg (AZ: HI 43-3/406-07.5, 57736 bis 28.01.2024 \*als Basismodul für die Ausbildung zum Yoga Übungsleiter)

In Baden-Württemberg liegt eine Trägeranerkennung gemäß §9 Abs. 1 BzG BW vor. Das Seminar kann eine Bildungsmaßnahme gemäß §6 BzG BW darstellen.

In Nordrhein-Westfalen liegt eine Trägeranerkennung vor. Das Seminar ist eine Weiterbildung gemäß §9 Abs. 1 AWbG.

  


Unterschrift B.I.E.K.

Zertifiziertes Institut für  
Aus- und Weiterbildung  
**B.I.E.K.**  
Promenadenstr. 10-12  
64625 Bensheim  
Tel.: 0 62 51 - 78 06 86  
Fax: 0 62 51 - 5 86 05 95

Unterschrift Teilnehmer/in